

GLAVA 21

POSLE POROĐAJA

BITI MAJKA

Meseci nakon dobijanja bebe su mešavina osećanja, prava mešavina. Nekim danima to obožavaš. Zamisli kako imaš šansu da se meškoliš po krevetu i upijaš miris bebe, i pronalaziš male dnevne promene na telu koje je plod tvog tela. Druge dane si u autobusu sa mokrom bebom, ili hodaš ulicom. Gledaš na drugim sedištima u čiste ljude bez beba i osećaš se neuredno, trapavo, sama i na putu drugima. Sećam se ponedeljaka kad sam jedva uspevala da stignem između mog i bebisiterkinog honorarnog posla, dok beba plače na zadnjem sedištu. A onda bi osvanula sreda, ona bi se probudila smejući se i sa ispruženim rukama, jedrile bismo kroz jutro, i stigla bih na posao misleći, "Ovo nije lako. Ali Bože, da li je to uopšte bitno!"

Mnoge žene opisuju tri faze ovog iskustva. Tokom prvih dana nakon porođaja, bavimo se emotivnim i fizičkim posledicama porođaja. Tokom sledećih nekoliko meseci učimo šta to znači biti roditelj i privikavamo se na život sa bebom. Vremenom, kako dnevni ritam ustaljuje svoj tok obično u drugoj polovini godine nakon porođaja, počinjemo da se suočavamo sa nekim od dugoročnijih pitanja koja je materinstvo pokrenulo.

Ovo ne znači da ćete vreme posle porođaja iskusiti u jasno označenim fazama ili da je postpartum okončan po isteku jedne godine. Verovatno ćete se sa nekim od ovih osećanja susretati u različito vreme i sa različitim stepenom jačine u godinama koje slede. Iskustvo posle porođaja, kao i porođaj, veoma je individualno iskustvo.

PRVA FAZA: PRELAZ KA RODITELJSTVU

Ukoliko je porođaj prošao dobro, a beba je zdrava, verovatno ćete se osećati jako dobro, imati izuzetno olakšanje i bićete jako ponosni na ono što ste postigli.

Iako sam imala dug i naporan porođaj bila sam razdragana kad se beba rodila. Želela sam da iskočim iz kreveta i trčim po sobi da bih proslavila. Nekoliko sati nakon toga sustigao me je umor i bila sam potpuno iscrpljena. Bolela me svaka kost i mišić u telu. Ipak, nekako mi to nije bilo bitno. Bila je to dobra vrsta umora - ona vrsta koja nastaje kad ste dovedeni do granice snage. Zajedno sa umorom stiglo je i tiho osećanje mira, sreće, nežnosti za moju bebu i povezanosti sa svim ženama na svetu!

Ali, možda ćete imati i drugačija osećanja, naročito ukoliko porođaj nije protekao onako kako ste se nadali, ili ukoliko je došlo do neočekivane intervencije ili komplikacija. U danima nakon porođaja verovatno ćete dosta razmišljati o tome, želeći da pričate o tome da bi razrešili svoja osećanja u vezi sa tim. Možda ćete ga iznova preživljavati, zamišljajući možda drugačiji ishod onih trenutaka oko kojih su vam osećanja podvojena.

Planirali smo porođaj bez intervencije, a umesto toga sam imala hitan carski rez. Iako sam doživela olakšanje pošto je sve bilo u redu i bila uzbuđena svojom bebom, kopkalo me je da sam nekako izneverila očekivanja. Kasnije sam prevazišla osećanje da je to moja krivica, ali se još uvek osećam kao da mi je uskraćeno iskustvo koje smo planirali i kojem smo se nadali. Još uvek osećam ljubomoru kada slušam druge žene kako govore o svojim divnim iskustvima na porođaju.

Rana postpartalna depresija (Bejbi-bluz)

Nekoliko dana nakon porođaja, verovatno ćete iskusiti porođajnu depresiju. Ona može da bude obeležena osećanjima poput prolaznog osećaja neizrecive tuge, pa sve do potpune depresije koja vas privremeno onesposobljava. Možda ćete neočekivano plakati, osećati se zabrinuto zbog nedostatka materinskih osećanja, ili uplašeno zbog izuzetne odgovornosti koja je iznenada pala na vas. Mnoge od nas imaju žive snove i fantazije.

Neposredno nakon rođenja moje bebe osećala sam se divno i uzbuđeno. Ali te noći sam osetila tugu. Cele noći sam plakala. Tokom sledećih nekoliko dana ležala sam razmišljajući o tome kako ću se ubiti. Nisam uopšte mogla da spavam. Pokušala sam da sestrama kažem da sam u depresiji, ali oni su mi davali samo tablete za spavanje. Osećala sam kao da nikad više ništa neću osetiti sem ovog neverovatnog očajanja. Imala sam noćne more. Najbolje se sećam one kako hranim bebu. Zaspala bih i beba bi pala sa kreveta i umrla. Ne znam zašto sam imala ovakve snove i impulse. Imam sretan brak i trudnoća je bila željena.

Sve žene iskuse ova osećanja do izvesnog stepena; depresija posle porođaja nastupa upravo dok se u vama stvara mleko. Delimični krivac za nagle promene raspoloženja mogu biti hormonalne promene, a depresija može nastati usled fizičke iscrpljenosti, anemičnosti ili umora koji nastaje usled čestih ustajanja noću.

Ova osećanja obično traju dan ili dva. Ukoliko niste sigurne u svoju sposobnost da se brinete ili emotivno vežete za bebu, vaše pouzdanje će rasti kako svoju bebu budete bolje upoznavali. Razgovor o strahovima i strepnjama sa drugim majkama pomoći će vam da se osećate manje usamljeno. Sa pažljivim partnerom, prijateljima i porodicom, manje je verovatno da će depresija nastupiti, a lakše se podnosi ukoliko se to ipak desi.

Fizičke promene nakon porođaja: briga o sebi

Naše telo trpi ogromne promene nakon porođaja - trudnoću unazad. Materica će vam postati čvrsta, često ćete imati kontrakcije, smanjivaće se, tako da deset dana nakon porođaja, nećete moći više da je osetite iza stidne kosti. Dojenje će ubrzati ovaj proces involucije, jer se luče hormoni koji pospešuju i održavaju materične kontrakcije.

Krvna slika opada za 30% tokom prve dve nedelje od porođaja. Pod drugim uslovima ovakav gubitak bi uslovio osećanje iscrpljenosti, ali mnoge žene se umesto toga osećaju uzbuđeno. Ukoliko se osećate veoma umorno i slabo možda ste anemični. Obavezno jedite dosta hrane bogate gvožđem i/ili nastavite da uzimate dodatne vitamine.

Materično tkivo se oslobađa u izlučevini zvanj *lohia*, koja je slična gustoj menstrualnoj krvi, i obično traje dve do četiri nedelje nakon porođaja. Ukoliko je krvarenje neuobičajeno obilno ili iznenadno prestane, ili ukoliko lohia ima neprijatan miris (znak infekcije), razgovarajte sa svojim doktorom ili babicom. Period neposredno nakon porođaja je vreme kada može lako doći do infekcije. Pazite na znake – jako krvarenje i groznica - možda upozoravaju da nešto nije u redu.

Kako se vaša tkiva oslobađaju viška vode nagomilane tokom trudnoće, verovatno ćete dosta piti, mokriti ili se znojiti više nego obično. Nagao gubitak estrogena nekad uzrokuje noćno znojenje koje može potrajati nekoliko nedelja nakon porođaja. Slična su noćnim znojenjima u toku menopauze. Neke žene, takođe, doživljavaju "toplotne talase" tokom dojenja, dok mleko ističe.

Oporavak nakon carskog reza

Ukoliko ste imali carski rez, možda ćete se osećati bolesno i slabo dan ili nešto više, a isto tako ćete osećati bol oko rane. Najverovatnije će vam hranu unositi intravenozno, i staviće vam kateter, da bi se bešika praznila, 24 do 48 časova. Mnogim ženama je kateter vrlo neprijatan, zato pitajte da li se može ukloniti ranije. Takođe tražite da se infuzija postavi tako da ne smeta tokom dojenja bebe. Ukoliko ste imali opštu anesteziju tokom operacije, u plućima se nakupio sekret koji morate iskašljati. Vežbe disanja "grudima" koje ste učili tokom trudnoće će vam pomoći da ovo uradite bez mnogo neprijatnosti. Mnoge žene, takođe, imaju poteškoća sa gasovima i/ili zatvorom. Jedite laganu hranu koja se brzo vari i to će pomoći u prvim danima.

S obzirom da ste podnele operaciju, možda će vas zadržati nekoliko dana u bolnici. Važno je da se osećate zbrinuto tokom boravka u bolnici. Tražite sve što vam pomaže da se oporavite, bilo da su to česte posete partnera, porodice i prijatelja, hrana od kuće ili masaža kada se osećate umorno i slabo.

Drugog dana posle porođaja, insistirala sam da ustanem i da se istuširam. Pranje kose je bio velik pomak ka oporavku. Pomoglo mi je da se osećam kao da uspostavljam kontrolu nad svojim telom. Pomogle su i telesne vežbe - odmah sam počela da istežem noge i kružnim pokretima da vežbam zglobove na nogama.

Hranjenje bebe

Većina nas koje smo pisale ovu knjigu dojile smo svoje bebe jer smo to želele i bile smo ponosne što možemo da obezbedimo najbolji vid nege za svoju decu. Čak i pošto smo se vratile na posao, mnoge od nas su našle način da nastave sa dojenjem bebe. Reklamna industrija i bolnice nastavljaju da promovišu mleko za bebe, iako istraživanja pokazuju da je majčino mleko najbolje za novorođenčad.

Istraživanja pokazuju da postoji mnogo dobrih razloga za dojenje, a skoro nijedan da se to ne čini. Majčino mleko idealno odgovara bebinim potrebama. Obezbeđuje pravi balans hranljivih sastojaka, koji se adaptiraju zavisno od potreba vaše bebe. Čak i bebe koje ne podnose bilo koju drugu vrstu hrane, majčino mleko vare bez problema. Pored toga, dojenje pomaže da se osnaži imunitet bebe na bolesti i infekcije, nešto što nijedno drugo mleko ne može da učini.

Žene koje doje pre vrata staru težinu nego one koje to ne čine. Odmah nakon porođaja, dojenje pomaže vašem telu da izbacila zadržanu tečnost. Pošto ženi koje doji treba oko 1000 kalorija dnevno da proizvede mleko, majke koje doje tokom prvih meseci posle porođaja izgube težinu koju su dobile tokom trudnoće.

Naposletku, dojenje može da bude relaksirajuće i senzualno, blisko i iskustvo koje ispunjava. Neke žene se seksualno uzbuđuju dok doje, ili čak doživljavaju orgazme. Ovo se događa zato što je oksitocin, hormon zadužen za orgazam i porođaj, takođe, odgovoran za njegovo lučenje jer se stimuliše dok beba sisa. Majka koja doji i njena beba imaju prislan i međuzavisan odnos. Mnoge žene se osećaju neobično bliske sa svojim bebama dok doje.

Neke žene se odlučuju za mleko iz bočice da bi drugi mogli da hrane njihove bebe i zato što je tako lakše nadgledati koliko se mleka unosi. Ponekad žene koje bi htele da doje prisiljene ozbiljnim poteškoćama u jednom trenutku pređu na delimično ili potpuno hranjenje bočicom. Ukoliko se na to odlučite iz navedenih, ili nekih drugih razloga, budite sigurni da i dalje možete da zadržite blisku vezu sa svojom bebom. Bilo da svoju bebu dojite ili je hranite iz bočice, one vole da ih držite blizu i mazite tokom hranjenja. Fizička bliskost je važna za bebino emotivno zdravlje, jer zadovoljava njene potrebe za dodirivanjem i sisanjem, koje su vrlo jake u prvim mesecima.

Saveti za uspešno dojenje

Da bi osigurali i održali dovoljnu količinu mleka morate voditi brigu o sebi. To znači unošenje hrane bogate proteinima. Obavezno u ishranu uvrstite hranu koja sadrži vitamine B i C, gvožđe i kalcijum. Ukoliko ste u trudnoći uzimali dodatne vitamine, nastavite dok vam lekar ne savetuje da prestanete. Ne pokušavajte da držite dijetu u ovo vreme. Nekoliko suvišnih kilograma koje ste stekli u toku trudnoće pomoći će vam da imate dovoljno mleka tokom prvih nekoliko meseci. Pored toga, iznenadan gubitak težine može da bude štetan; ukoliko vaše telo bude prinuđeno da mobilizuje svoje zalihe sala, vaše mleko će možda sadržati neke od potencijalno opasnih materija koje se nalaze u okolini i namirnicama.

Obavezno unosite dosta tečnosti. Zlatno pravilo je popiti veliku čašu soka, mleka ili vode svaki put kad dojite. Držite jednu i noću pored kreveta.

Odmor je takođe vrlo bitan. Za vaše telo je napor da stvara dovoljne količine mleka kada ste umorni i malaksali. Ukoliko osetite da nemate dovoljno mleka, pokušajte da smanjite aktivnosti i odmarajte se kada god vam se ukaže prilika. Neke žene preporučuju uzimanje pivskog kvasca, koji sadrži veliku količinu vitamina B, ili čašu ili dve tamnog piva. Zapamtite, šta god pijete i jedete biće preneseno vašoj bebi preko mleka. Iz ovog

razloga, pametno je izbegavati kofein i lekove. Takođe, nemojte uzimati više od jednog ili dva alkoholna pića.

Neki problemi sa kojima se možete susresti

BOLNE BRADAVICE

Neke žene imaju bolne bradavice prvih nekoliko dana dojenja. I dok bolnice često preporučuju ženama da doje dete po nekoliko minuta na svakoj dojci na svaka četiri sata, veliki broj žena smatra da je bolje češće dojiti kako dojke ne bi nabrekle. Pri češćem dojenju beba sisa manje energično. Ukoliko vaše bradavice postanu bolne, izlaganje suncu i vazduhu kada god je to moguće će pomoći, kao i dodatne primene, odnosno nanošenja ulja sa vitaminom E, lanolina ili kreme od nevena. Druge masti sadrže sastojke koji mogu biti štetni za bebu.

NABREKLOST GRUDI

Kada vaše mleko nadode drugog ili trećeg dana, grudi mogu biti pune, teške i bolne na dodir. U nekim slučajevima one su toliko pune da ih možete izmusti, istisnuti nešto mleka rukom, pre nego beba ščepa bradavicu. Učestalo dojenje često sprečava nabreklost, ali ako do nje dođe, topao tuš ili tople obloge, pre dojenja, obično popravljaju situaciju za dan ili više. Za to vreme vaše će telo prilagoditi količinu mleka bebinoj potrebi za hranom.

BOLNE DOJKE

Ako imate otok, crvenilo ili bolnu grudvicu u predelu dojke, možda imate zapušten kanal što je uzrokovano slabim, nedovoljnim isticanjem, nabreklošću, retkim dojenjem, uskom odećom i/ili stresom i zamorom. Tople obloge, masaža i pojačano dojenje obično olakšavaju nelagodnost. Ako je otok praćen groznicom i umorom, malaksalošću, osećajem sličnim gripu verovatno imate infekciju - mastitis. Retko, infekcija dojke se razvija u gnojni proces koji će možda morati biti hirurški dreniran. U većini slučajeva, međutim, ranim tretmanom se komplikacije sprečavaju.

DRUGA FAZA: PRIVIKAVANJE NA ŽIVOT SA BEBOM

Tokom prvih meseci nakon porođaja naučimo šta znači imati bebu u svom životu. Mnoge žene opisuju rani postpartum kao period zbunjenosti i dezorganizovanosti. Za to vreme moramo iznaći načine da se nosimo sa promenama koje beba donosi.

Tokom prvih nedelja osećala sam se kao da nestajem. Bilo je to kao da postojim samo da bih zadovoljavala tuđe potrebe. Ponekad nisam bila sigurna gde se beba završava a ja počinjem. Osećala sam da sam izgubila staru sebe i da sam suviše umorna, fizički i emotivno, da bih se ponovo našla. Ali sam, takođe pronalazila novi deo sebe za koji ranije nisam znala: neočekivano jaka osećanja za svoju bebu, ponovna ljubav prema majci, bliskost sa drugim ženama. Kretala sam se od očajanja do neverovatnih osećanja nežnosti, sve u razmaku od jednog sata.

Zamor

Od svih stresova vezanih za postpartum, sve majke najčešće pominju zamor. U jednom trenutku sve se mi "slomimo" pod pritiskom neprospavanih noći - neke samo za kratko vreme, neke mesecima, posebno kada u kući postoje i druga deca, a pomoć sa strane je mala.

Seksualnost

Neke od nas se nedovoljno interesuju za seks, ili ih uopšte neko vreme nakon porođaja ne interesuje. Druge povrate seksualnu aktivnost relativno brzo. Svaka treba da odredi svoj tempo.

Nedostatak seksualnog interesa može da bude posledica promene života, osećanja iscrpljenosti, neophodnosti brige za novo dete, partnera i verovatno ostalu decu.

Verovatno ćete i vi imati potrebu da se o vama brinu. Nedostatak seksualnog interesa, takođe, može da ima fizičke uzroke. Ukoliko ste imali epiziotomiju ili oštećenje međice tokom porođaja, ovaj deo će biti osetljiv nekoliko nedelja. Vagina će se možda činiti suvljom, i nedostajace joj normalna vlažnost zbog niskog nivoa estrogena što se obično događa kod majki koje doje. Penetracija - prstom, penisom ili dildom - može da bude bolna, ali će druge vrste vođenja ljubavi koje ne uključuju penetraciju možda biti baš ono što želite.

Učiti kako da se postane majka

Možda smo odrasle verujući da zato što smo žene, treba da znamo kako da brinemo o bebi. U stvari tek iskustvo je ono što nas uči da budemo dobre majke, to su naša iskustva čuvanja tuđe dece i ona kada smo posmatrale majku sa mlađom braćom i sestrama. U početku će nam možda biti nelagodno i verovatno ćemo se plašiti da verujemo sopstvenom osećanju, pogotovo sa prvom bebom. Razgovor sa drugim majkama o svojim osećanjima i strahovima može da nas osnaži.

Nemojte očekivati da u svakom trenutku uživate u tome što ste majka. Ukoliko vaša beba dosta spava i budi se samo da jede, smeši vam se i ponovo zaspi, posao sa bebom je lagan. Ali, ako beba ima stomachne grčeve i plače šesnaest sati dnevno (to nije preterivanje, poznajemo par koji je upravo prošao kroz četrdeset osam sati neprekidnog plakanja bebe), vaše fizičke i mentalne moći možda su dovedene do granice. Ništa nije toliko pogubno za nerve kao plač sopstvene bebe. Ali, treba da ste svesni toga da grčevi traju svega par sati u toku dana, obično kasno popodne i uveče, i da obično prestanu negde oko četvrtog meseca. U većini slučajeva smatra se da grčevi nastaju usled nedovoljno razvijenog digestivnog trakta deteta. Međutim, nekada su uzrokovane proteinom u kravljem mleku. Ukoliko dojite, pokušajte da izbegavate mlečne proizvode nedelju dana i proverite da li ovo pomaže.

Ostale promene

Navikla sam da iz kuće izađem za pet minuta kada želim da negde idem. Sada može da mi se desi da potrošim jedan sat za organizovanje čak i jednostavnih izlazaka. Dok skupim pelene, čebiče i zvečke, nahranim i presvučem bebu i stavim je u nosiljku, gotovo da je već kasno da krenem. A ako poželim da sama izađem, naučila sam da treba da počnem da tražim ko će da čuva bebu nedelju dana unapred.

Mnoge bebe su nepredvidljive kada su u pitanju spavanje i hranjenje u toku prvih nekoliko nedelja. Neke bebe koje sisaju majčino mleko nastave da traže često dojenje, i mesecima se bude noću. Verovatno ćemo biti ophrvani neprekidnim zahtevima staranja o bebi, i možda će nam biti teško da nastavimo sa normalnim životom.

Neke od nas oklevaju i ne vole da napuštaju aktivnosti na koje su navikle; za druge je, pak, boravak u kući na neko vreme - praznik. Prolazak kroz ovo iskustvo vam se može činiti kao večnost, ipak, ono prolazi. Kroz nekoliko meseci, kada beba bude starija i kada bude imala predvidljiviju satnicu, lakše ćete se usaglasiti sa njom.

Izolacija

Za mnoge od nas život sa bebom znači suočavanje sa monotonijom i izolacijom tokom dugih časova provedenih nasamo sa detetom. Ovo je posebno naglašeno posle prvih nedelja koje provodite kod kuće. Uzbuđenje zbog porođaja se stišava, prijatelji i rođaci više ne svraćaju da vas posete a partner se vraća svom poslu. Može slediti dan za danom bez društva odraslih.

Možete poludeti od usamljenosti. Ja jesam. Izmišljala sam poslove, izlazila sam napolje samo da kupim hleb, samo da vidim ljude. Primetila sam da su ulice pune ljudi poput mene, majki sa bebama u kolicima ili nosiljkama. Stajala bih u prodavnici u redu iza njih i videla kako pokušavaju da započnu razgovor. Želele su sa nekim da pričaju, baš kao ja.

Samo u zapadnim, savremenim kulturama, od žena se očekuje da su same sa decom. U drugim kulturama, period posle porođaja majke provode sa drugim ženama koje imaju decu, tetkama, strinama, ujnama, sestrama i rođakama i iz njihovog iskustva mogu crpsti savete i mudrosti. Mnoge od nas, pošto su i same rodile, osećaju snažniju

vezu sa svojom majkom, ali onda kada smo od njih geografski ili psihološki udaljene previđamo koliko su one važan izvor pomoći, naklonjenosti i razumevanja.

Zaista, istraživanja posleporođajne depresije sugerišu da je jedan od najvažnijih činilaca sprečavanja njene pojave mreža društvenih odnosa koje žena ima.

Posebno za samohrane majke, porodica i prijatelji su, kako je jedna žena to rekla: "bolji od vitamina, više od novca."

Dok je moja ćerka bila još beba, bila sam u prilično lošem stanju. Nisam imala posao, napustila sam školu. Čovek sa kojim sam živela imao je prave napade opijanja. Bila bih i u gorem stanju da nije bilo jednog od moje braće. Dolazio bi popodne, posle škole. Izlazili bismo napolje. Obožavao je oba moja deteta. Mislim da je zaista shvatio kako je majci koja je sama.

Kada je Vili imao svega nekoliko meseci, pridružila sam se jednoj grupi za igru koju je činilo nekoliko majki iz kraja. I dok je grupa bila formirana da okupi decu, njena prava uloga bila je podrška majkama. Grupa je omogućavala majkama da shvate da je još nečija beba imala grčeve i da je još neko bio budan čitavu noć. Omogućavala je da razmenjuju informacije i savete. Pomagalo je podeliti sa nekim moje osećanje ambivalencije prema materinstvu i otkriti da nisam jedina koja se tako oseća. Počela sam grupu da doživljam kao oazu nasuprot kojoj je postojalo nekakvo usamljeno bivstvovanje.

Održavanje prijateljstva sa ljudima koji nemaju decu može pretpostavljati preuzimanje inicijative.

Pre nego smo dobili dete, često smo odlazili na večere sa prijateljima. Nekoliko meseci pošto smo dobili bebu oni su nastavili da nas pozivaju da izađemo. Nismo mogli dovoljno brzo da nađemo nekoga da nam čuva bebu i nismo otišli. Prestali su da zovu. Nedostajali su mi, pa sam im telefonirala i pozvala ih kod nas. Naravno, beba je plakala i plakala a njima je bilo neprijatno. Videla sam šta se dešava, pa sam rekla: "Ovako ne ide. Kako bi bilo da nas pozovete unapred, moći ćemo da isplaniramo i idemo sa vama."

Postoje i drugi načini da se izolacija izbegne. Bebe se mogu prenositi posebno ako imate nosiljku ili kolica. Sve dok su site i presvlače se redovno, bebe su iznenađujuće dobro društvo za gotovo svaki izlazak.

Posle nedelju dana ludela sam od provođenja vremena isključivo sa bebom. Pozajmila sam nosiljku za bebu i vodila je sa sobom gde god sam išla. Naučila sam da je hranim javno, bez nelagodnosti i otkrila da može da spava bilo gde-u nosiljci, na podu u kući moje prijateljice, u kolicima u samoposluzi, čak i u restoranima i bioskopima. To što se krećem učinilo je da se osećam manje zatvorenom i održavam dodir sa svetom.

Osećanja posle porođaja

Kada odjednom shvatimo celovit doživljaj rađanja bebe osetićemo ponos, energiju, ljubav, privrženost, toplinu, ali i mnoga unutrašnja i podvojena osećanja, misli i strahovi mogu da se pojave: treba da sam ispunjena pošto sam sada majka, ali imam ambivalentna osećanja; treba da se vratim na posao i plašim se gubljenja kontakta sa svojom bebom; treba da sam stalno tu samo da bih odgovorila zahtevima svoje bebe i tako nemam vremena za druga interesovanja; izgubila sam svoju nezavisnost; osećam se uplašeno i nesposobno i meni treba majka.

U modernim tehnološki orijentisanim društvima mnoge majke iskuse periode, ne samo trenutke, straha i depresije. Skoro trećina pati od stalnih depresija. Dve od hiljadu žena zapadnu u depresiju koja je toliko jaka i obesnažujuća da zahteva bolničko lečenje. Očito su nam potrebne informacije o depresiji posle porođaja da bi je sprečile, identifikovale, i suočile se sa njom na način koji će ublažiti dugotrajne posledice.

Teorije fizičkog stresa tvrde da depresiju u postpartumu uzrokuje dramatičan pad nivoa estrogena i progesterona. Druge studije ukazuju da specifična situacija žene može

da je učini podložnom depresiji posle porođaja. Kada god materinstvo donosi izolaciju i gubitak kontrole, mnoge od nas padaju u depresiju.

Postporođajna depresija

Šest ili osam meseci posle Piterovog rođenja bili su teški. Fizička energija počela bi da mi se vraća pošto bih prespavala noć i još više kada je Piter prestao da traži obrok u deset uveće. Ali moja mentalna enegija i emocionalna energija izgledalo je da su nestale zauvek. Pregurati dan to je bilo sve što sam mogla. Dremala sam i plakala često. Bila sam ljubomorna na žene koje je moj muž sretao na poslu. Bila sam toliko različita od sebe- osobe koja je bila interesantna, aktivna i duhovita. Iako sam volela Pitera, u nekim raspoloženjima, bila sam ozlojeđena zbog njegovog rođenja. Pred većinom ljudi pretvarala sam se da sam "srećna, mlada majka" dok sam u stvari bila depresivna. Nisam znala za posleporođajnu depresiju pa sam za ono što sam osećala krivila svoj neuspešnost da postanem dobra majka. Mislim da sam krivila i muža što nije činio da se osećam bolje. On je opet bio zabrinut zbog posla i moje nespremnosti da mu ugodim na bilo koji način. Optužio me je da sam htela i dobila dete, a sada ga odjednom ne želim. Ni on nije bio upoznat sa posleporođajnom depresijom.

Mnogo stvari doprinosilo je da se osećam bolje. Počela sam prijateljima da priznajem kako se loše osećam; osnovala sam sa četiri druge majke grupu za saradnju. Što je najvažnije, obratila sam se grupi koja se bavi zdravljem žena i saznala da je mnogo žena depresivno nekoliko meseci po rođenju deteta. Iznenada sam shvatila da ono što sam osećala nije moja krivica. Moja osećanja nisu bila osećanja osobe koja je loša.

TIPOVI POSLEPOROĐAJNIH POREMEĆAJA

1. Utučenost zbog bebe. (baby blues)
2. Blaga depresija. U ovom vidu depresije napadi osećaja nemoći, usamljenosti, krivice ili straha otežavaju uzimaje hrane, spavanje, vođenje ljubavi, rad. Ova osećanja mogu biti izazvana određenim incidentom kao što je plakanje bebe tokom čitave noći ili razgovor sa prijateljicom koja nema dete i koja izgleda puna energije. Depresija može poticati od iznurenosti ili izloženosti bilo kojoj vrsti pritiska. Periodi depresije traju po nekoliko dana ili nedelju. Međutim, odmor, vreme provedeno izvan kuće i bez staranja o detetu ili razgovor sa nekim ko zna kako izgleda brinuti o detetu mogu pomoći da se prebrodi depresija.
3. Posleporođajna psihoza. Ako pored utučenost imate ekstremne uspone i padove u raspoloženju ili ste uzrujani, vidite i/ili čujete stvari koje drugi ne primećuju, zbunjeni ste, imate strane ili čudne misli, strahove ili impulse da povredite ili čak ubijete sebe i/ili vašu bebu ili osećate kao da vam je nametnuto da činite stvari koje normalno ne biste, treba odmah da zatražite pomoć iskusnog lekara. Ovo retko stanje, misli se, da je povezano sa velikim hormonalnim promenama koje se javljaju posle porođaju iako niko još uvek ne zna kako su neke majke ranjivije, podložnije ovim promenama od drugih. Možda ćete imati periode relativnog mira i bistrih misli, ali teškoće posleporođajne psihoze često se iznenada vraćaju posle takvih perioda, pa obavezno potražite pomoć lekara.
4. Posleporođajna panika. Ako razvijete poremećaj panike možda ćete osećati kao da je vaš unutrašnji sistem za uzburu uključen; imaćete iznenadnu izuzetno jaku uznemirenost i fizičke simptome kao što je ubrzan rad srca, znojavi dlanovi ili teško disanje. Ovi napadi su izuzetno neprijatni. Kako postoje različiti tretmani poremećaja panike alternative možete razmotriti sa svojim lekarom.
5. Hronična ili jaka depresija. Ako patite od ozbiljne posleporođajne depresije, napadi uznemirenosti i bespomoćnosti su česti i traju više nedelja, čak meseci. Pod ovim okolnostima osnovne aktivnosti kao što su kuvanje, oblačenje i staranje o detetu izgledaju nemoguće. Ovaj vid depresije onesposobljava žene koje od nje pate. One ne mogu da ustanu iz kreveta ili izađu iz kuće. Ukoliko vi ili žena koju poznajete pati od ovih osećanja važno je da potražite pomoć od nekog kome verujete, porodičnog lekara, terapeuta, duhovnog iscelitelja.

ŠTA IZAZIVA POSLEPOROĐAJNU DEPRESIJU?

Pre četrdeset godina većina ljudi verovala je da su žene koje pate od ozbiljnijeg poremećaja nego što je utučenost posle porođaja, mentalno bolesne ili nesvesno odbacuju normalne odgovornosti materinstva. Dva različita tipa stresa mogu biti izvori posleporođajne depresije.

Prema teorijama o psihičkom stresu dramatično sniženje nivoa estrogena i progesterona u periodu posle porođaja okidači su depresije. Oni sugerišu da je posleporođajna depresija slična predmenstrualnoj depresiji i ukazuju da su neke žene osetljivije od drugih na ove hormonalne obrte. Hormonalne promene posleporođajnog perioda su takođe očigledno slične onome što se dešava kada se ljudi nalaze u izrazito stresnim situacijama, kakva je borba.

Iako ove biohemijske teorije skidaju krivicu sa pojedinačne žene, njihov glavni nedostatak je implikacija da posleporođajna depresija može biti u potpunosti hemijski izlečena lekovima koji prilagođavaju raspoloženje. Ovi lekovi mogu privremeno uticati na simptome depresije i učiniti da se depresivna žena oseća sposobnijom da se suoči sa rutinom staranja o detetu, ali oni ne leče depresije koje su izazvane ili pogoršane faktorima koji nisu hemijski, kao što su izolovanost, siromaštvo ili stres.

Druge studije pokazuju da uslovi u kojima živi žena mogu da izazovu posleporođajnu depresiju. U studiji posleporođajnog perioda koja je obuhvatila žene iz Londona, 98 od 102 žene koje su ispitane doživele su depresiju. Studija ukazuje na uslove koji utiču na posleporođajnu depresiju: (1) mera u kojoj ženin partner učestvuje u trudnoći i staranju o detetu, (2) realističnost ženine predstave o materinstvu, (3) postojanje i mogućnost bavljenja drugim interesovanjima pored brige o detetu, (4) mera u kojoj žena može da održi vezu sa prijateljima, njihova pomoć, saveti, (5) živi li žena u domaćinstvu koje je odvaja od ostalih odraslih osoba, (6) mera u kojoj je imala kontrolu nad onim što se dešavalo tokom trudnoće i samog porođaja. Očigledno, kada materinstvo donese sa sobom izolaciju i gubitak kontrole mnoge žene postaju depresivne.

KOJE ŽENE PODLOŽNE DEPRESIJI?

Neke žene su depresivne nakratko posle rođenja deteta, dok neke mogu završiti u bolnici. Zašto su neke od nas ranjivije od drugih? Brojni su činioci koji opredeljuju ko će najviše biti pogođen posleporođajnom depresijom. Verovatnoća da ćete biti depresivni veća je ako ste dobili prvo dete ili ste ranije već doživeli posleporođajnu depresiju; ako su selidba ili promena životnog stila stvorile bilo geografski bilo emocionalni jaz između vas i porodice; ako vaša porodična istorija uključuje smrt vaših roditelja kada ste bili mladi, osećanja napuštenosti, seksualno zlostavljanje, fizičko zlostavljanje ili traumatičan razvod koji je učinio da vas ideja o roditeljstvu uznemirava. Drugi faktori koji utiču na depresiju su vaše lično fizičko zdravlje; vaše lično psihičko zdravlje i spremnost vašeg partnera da deli sa vama zadovoljstva i odgovornosti brige o detetu.

Jedna studija pokazala je da 60% žena prolazi kroz stanja koja prevazilaze blagu ili hroničnu depresiju. Ako vas vaša istorija ili okolnosti čine rizičnim, možete da reagujete pre nego je dete rođeno kako biste učinili sebe manje ranjivom. Obratite se prijateljima ili rođacima kojima je stalo do vas. Sa partnerom postavite temelj zajedničkog učestvovanja u roditeljstvu.

SPREČAVANJE I/ILI SAVLADAVANJE DEPRESIJE

Majke koje su i same iskusile posleporođajnu depresiju savetuju:

- Saznajte da li bolnica, porodilište, obližnji ženski centar, ili neko drugi pružaju informacije, podršku i ohrabrenje ženama ili imaju grupe za podršku novim roditeljima. Uzmite učešća u njima. Ako pomaže, napravite dugoročan plan brige o detetu tako da ih možete pohađati.
- Razgovarajte sa prijateljima o problemima koje imate.
- Svaki dan odvojite neko vreme samo za sebe.
- Ne osećajte se krivom zbog svojih osećanja.
- Izlazite, sa ili bez bebe, kada god to vreme dozvoljava. Potrudite se da razgovarate sa odraslima koje srećete-roditeljima sa decom, poštarom, susedima i sl.

- Koliki god da je vaš deo kućnih poslova, radite pomalo svakog dana tako da vas ne poraze nagomilavanjem. Ili još bolje, radite ih sa prijateljicom/prijateljem, jedan dan u njenoj/njegovoj kući, drugi dan kod vas.

- Potražite neku odraslu osobu koja vam može pružiti "dublji uvid" nekoga ko je već odgojio decu i može vam reći kako to izgleda, šta je teško i šta je poboljšavalo situaciju. Vaša okolina puna je žena koje znaju mnogo o preživljavanju i uživanju u materinstvu. One o tome retko pričaju zato što misle da ono što su one naučile nije od koristi.

- Vodite računa o sebi. Pronađite neki vid vežbe u kojoj uživete i radite je redovno ako možete. Hranite se zdravo. Poklanjajte pažnju zadovoljstvu. Oblačite nešto što vam se dopada u sred dana. Kupujte onu hranu koja vam se dopada. Pokušajte da naučite nešto novo.

Ako se vaše raspoloženje uprkos svemu ne promeni možda vam je potrebna pomoć spolja. Znaci koji ukazuju da vam je pomoć potrebna su:

- Gubitak interesovanja da radite bilo šta samo za sebe ili osećate da bi detetu bilo bolje bez vas.

- Postali ste zavisni o alkoholu ili drogama.

- Pokušali ste samoubistvo ili se plašite da biste mogli pokušati.

- Zlostavljali ste svoje dete ili decu.

- Vi i vaš partner imate ozbiljne, stalne teškoće u suprotstavljanju promenama koje donosi roditeljstvo; ove teškoće uključuju duge, uvredljive svađe, fizičko zlostavljanje, afere koje prete vašoj vezi, napuštanje.

- Ako, osećate da vam je ljubav tako očajnički potrebna da se upuštate u seriju kratkih veza koje vam izvlače energiju i samopoštovanje bez pružanja ljubavi ili ugodnosti kojoj ste se nadali.

Ako tražite pomoć spolja, suštinski je da pronađete savetnicu ili terapeutkinju koja je voljna da sagleda i spoljne i unutrašnje uzroke vaše depresije, nekoga ko neće jednostavno prepisati lek i otposlati vas. U kulturi kakva je naša, koja je sklona da obezvređuje ljude koji vreme posvećuju brizi za druge, možda ćete morati da tragate za nekim ko će vašu depresiju ozbiljno shvatati. Vi želite osobu koja će vam pomoći da naučite da imate samopouzdanja i budete konstruktivni kada je potrebno da napravite promene u svom životu kako bi se zaštitili od kasnije depresije. Ne oklevajte da upitate druge žene da li mogu da vam nekog preporuče. Tražite preporuke o grupama koje okupljaju roditelje, ženskim centrima, patronažne sestre ili lekara opšte prakse koji vam se dopada. Pošto dobijete ovakav vid pomoći vaša prva saznanja o posleporođajnim osećanjima omogućiće vam da se obratite drugim majkama bilo kao individua ili kroz učešće u akciji zajednice.

FAKTORI MATERINSTVA KOJI MOGU DOPRINETI POJAVI POSLEPOROĐAJNE DEPRESIJE

Ako je vaša beba prevremeno rođena ili bolesna ili mora da ostane u bolnici pošto ste vi otpušteni, depresija može biti deo tuge. Dopustite sebi da odbacite imidž snažne porodilje, može vam pomoći. Društvene strukture sklone su tome da nagrađuju žene koje su po prvi put majke, za snagu i "držanje pod kontrolom" dok bi otvoreno izražavanje bola, razočarenja i tuge bilo od veće pomoći. Bez obzira da li je vaša beba bolesna ili ne, pomoći će ako dopustite sebi da žalite za gubicima koje ste imale u prošlosti, kao što su izgubljena trudnoća bilo kroz pobačaj ili abortus ili gubitak vaših roditelja ili voljenih. Takođe dopustite sebi da žalite za onim što ste izgubili time što ste postali majka, kao što su sloboda i nezavisnost. Žaljenje možete osećati i ako sam porođaj nije u skladu sa vašim očekivanjima. U SAD većina žena se porađa pod anestezijom, operisane su (čarski rez ili epiziotomija) ili i jedno i drugo. Ovo nije slučaj u drugim krajevima sveta. Čak u nekim drugim zapadnim industrijskim zemljama gde je prisutnost babica velika stopa porađanja carskim rezom i epiziotomijom su niže a rezultati bolji od onih u SAD-u. Mnogi analitičari/kritičari smatraju da ovakve interevencije čine žene podložnije depresiji koja prati rođenje deteta. Kako vaše dete raste, postaje zainteresovanije za druge osobe i

igračke, postaje pokretno i prestane da sisa, vi možete žaliti za bliskošću koju ste imali kada je beba bila novorođenče.

Ispitajte svoj raspored i sagledajte da li očekujete od sebe moguće, da li vaša očekivanja uvažavaju činjenicu da prolazite kroz velike fizičke, psihološke i društvene promene. Vodite računa o potrebi za redovnom vežbom. Smanjite bespotrebne aktivnosti. Izbacite ili bar smanjite kofein, alkohol i rafinisani šećer. Obavezno unosite hranljive sastojke koji su vam potrebni. Ako, pošto ste preduzeli navedene korake, nastavite da imate tegobe ili se one pogoršavaju, možda vam je potrebna posetaiskusnom lekaru.

LEČENJE POSLEPOROĐAJNIH POREMEĆAJA

Utucenost ne zahteva profesionalnu negu; razrešava se sama od sebe za nekoliko sati ili dana. Na drugom kraju skale je posleporođajna psihoza i jaka posleporođajna depresija zahtevaju trenutno zbrinjavanje od straneiskusnog lekara. Pomoć možete potražiti i u slučaju blage ili slabe depresije ili poremećaja panike posebno ako staranje o vašim potrebama ne vodi poboljšanju.

Mnogi lekari veruju da su lek i smeštanje u bolnicu neophodni u tretmanu posleporođajne psihoze i jake posleporođajne depresije. Ovo je stoga, što u takvim retkim situacijama, postoji rizik za zdravlje ili čak preživljavanje majke i bebe. Nažalost, privremeno prestajanje sa dojenjem i odvajanje majke od bebe su neophodni zbog lečenja.

Proslavljanje zadovoljstava

Čula sam o lošoj strani-umoru, usamljenosti, gubitku sebe. Ali niko mi nije pričao o radostima, kako je: držati bebu uz sebe, videti njen prvi osmeh, posmatrati je kako raste i postaje svesnija iz dana u dan. Kako da opišem osećanja kada je, tokom dojenja, zgrabila dojku ili se zagledala u moje oči ili izvila obrve kao operaska pevačica? To je bila najdublja povezanost sa nekim koju sam ikad osetila. Ponekad me je intenzitet osećanja plašio. Po prvi put bilo mi je stalo do nekog drugog više nego do sebe i uradila bih sve da je odgajim i zaštitim.

Mi preživljavamo. Tek toliko. Zašto se ordenom heroja ne odlikuju oni koji mogu pet nedelja samo sa dva sata sna? Mislila sam da bebe jedu u šest-deset-dva-šest-deset-dva-moja jede. On takođe jede u pet-sedam-devet-jedanaest i četiri-osam-dvanaest sati. Navikavam se da idem okolo puštenih grudi. One se ili suše od prethodnog obroka ili su spremne za sledeći. Ali ljubav-nisam znala, nisam zamišljala da ću ga ovako voleti. Ovaj neverovatan osećaj bezgranične, beskrajne ljubavi. Želim da ga zaštitim od mogućnosti da ikad bude povređen, ozleđen ili ogreban.

TREĆA FAZA: DUGOROČNA PITANJA

Period između šest i dvanaest meseci nakon rođenja bebe je vreme kada haos, zamor i neizvesnost ustupaju mesto plimi samouverenosti i kada nam se energija ponovo vraća. Delimično je tako jer bebe počinju da spavaju tokom noći, jedu čvrstu hranu, ustale svoje vreme spavanja ujutru i tokom podneva. Ali ovaj povratak u normalan tok dolazi i zbog naše uvežbanosti, eksperimentisanja i učenja tokom prve polovine godine.

Partnerstvo: ljubomora, polne uloge i intimnost

Tokom prve godine zagrljaji i razgovori među partnerima najčešće su prekidani plaćem iz kolevke. Naš partner postaje sve manje ljubavnik i drug, a sve više "drugi bebisiter". U ovom poglavlju smo govorili o praktičnim temama vezanim za seksualnost i brigu o bebi tokom prvih meseci. Dublja i složenija pitanja nastaju dok se ljudi u partnerskoj vezi uzdižu na nivo roditelja. Ovo nije laka promena. Pre svega, bez obzira na to da li decu dobijemo u osamnaestoj ili trideset osmoj roditeljstvo uvek moramo da izbalansiramo sa svim ostalim brigama u životu, bilo to završavanje srednje škole, nalaženje posla ili briga o starim roditeljima.

Drugo, mi postajemo roditelji u kulturi koja je obeležena snažnim, čak iracionalnim uverenjima o ulogama muškarca i žene u podizanju dece. Uverenje da u udeo majki spada briga o deci dok očevi treba da obezbeđuju prihod utiče na naše sopstveno ponašanje i oblikuje društvene institucije oko nas. Kada postanu roditelji, heteroseksualni par, muškarac i žena, moraće da ulože mnogo truda i samosvesti u svoj odnos kako bi ostali prijatelji i ljubavnici.

Roditelji koji usvoje konvencionalne polne uloge mogu biti ljubomorni onda kada se u njihovim životima pojedinačno pojave potpuno različiti ljudi, svakodnevnica, poslovi i nagrade.

Mi moramo da pronađemo načine da srušimo barijere postavljene ljubomorom, emocionalnim zamorom i izolacijom polnih uloga. Mnoge od nas su shvatile da je najbolje rešenje ravnopravnija podela odgovornosti roditeljstva. Da bi se roditeljstvo delilo partneri moraju da tome posvete vreme, rad i brigu. U nekim rešenjima, odrasli podele obaveze u kući pola-pola. U drugim situacijama onaj roditelj koji obavlja najveći deo dnevne brige o deci, za uzvrat od svog partnera/ke traži ograničene ali značajne obaveze u okviru rasporeda vremena i interesa, koje idu dalje od običnog "bebisitovanja".

Posleporodajni period po drugi put

Za mnoge od nas, period koji usledi po rođenju drugog deteta različito je iskustvo od onog koje smo doživele sa prvim. Neke strane tog položaja su lakše; prošle smo kroz sve to ranije, znamo šta možemo da očekujemo a praktična i emocionalna pitanja brige o detetu i roditeljstva nam prijaju. Istovremeno, uključivanje drugog deteta u porodicu koja već postoji može biti teško i stresno, posebno ako je mali razmak između dece i/ili nemamo partnera, porodicu ili prijatelje kojima bismo se obratili za podršku i pomoć.

Počela sam da rađam u kasnim tridesetim pa sam želela decu jedno za drugim. Moje drugo dete rođeno je sedamnaest meseci posle prvog. Na neki način, u čitavom tom iskustvu uživala sam više. Kao drugorotka bila sam opuštenija i manje uznemirena svakom sitnicom, a sa mojom drugom bebom bilo je lakše. Ipak, prva godina bila je teška. Bila sam iscrpljena pokušavajući da se staram o dvoje dece u pelenama. Pored toga starije dete bilo je ljubomorno i bilo mu je potrebno mnogo pažnje koju mu nisam mogla uvek pružiti. Imati dvoje dece sa različitim rasporedima obroka i spavanja činilo je život ponekad haotičnim. Bila sam mnogo manje pokretna sa dve bebe. Odlazak u kupovinu mogao je trajati celo jutro. Najteže mi je palo to što nisam imala vremena za sebe. Neko od njih je uvek nešto tražilo. Moj muž, nažalost, nije bio mnogo od pomoći - njegov posao zahtevao je putovanja i bio je odsutan pola vremena.

Sada-godinu i po kasnije-sve je mnogo lakše. Deca idu u zabavište tri dana nedeljno a ja sam mogla da se vratim na posao radeći skraćeno i nastavima sa nekim interesovanjima i prijateljstvima kojih sam se odrekla. Najzad sam počela da osećam da moj život koji je bio u "kvaru" tako dugo opet dodija ritam. Osećala sam se kao preživeli. Ponosna sam na naš uspeh.

ZDRAVLJE I DOBROBIT MAJKI

Mnogo je priručnika o zdravstvenoj nezi dece, ali gotovo nijedan koji se bavi problemima sa kojima se žene susreću kada postanu majke.

Stres koji nosi majčinstvo

Briga o odojčetu i deci nagrađuje ali je težak posao. Ako imate dete između jedne i tri godine, svakih pet minuta, sve dok je budno, radićete nešto za dete ili sa njim. I dok su studije stresa sklone da ignorišu žene koje ostaju kod kuće sa decom, istraživanja sprovedena na fabričkim radnicima pokazuju da je rezultat rutinskog rada zamor, gubitak koncentracije i apetita i mogući gubitak samopoštovanja. U studiji M. Howell-a koja se bavila zaposlenima u zabavištima, utvrđeno je da je 6 sati granica strpljenja i izdržljivosti odraslog koji radi neposredno sa malom decom. Kako biste izbegli da budete dotučeni morate pronaći načine da obezbedite pauze, i odmor. Ovo je posebno važno za one od

nas koje su same, bilo svojim izborom, zbog razdvajanja od partnera ili zato što se partner ne uključuje; važno je da se žene kod kuće organizuju tako da, kroz naizmjeničnu brigu o deci, obezbede sebi odmor.

Majke doživljavaju i drugi tip stresa. Sve od mitova do poslednjih istraživanja uverilo nas je da žena potrebe svoje porodice uvek mora stavljati ispred svojih.

Dobar primer za to je priprema za izlazak iz kuće. To ne podrazumeva samo pripremu doručka. To znači biti siguran da svako od dece ima ono što mu je potrebno: najstarije novac za ručak, srednje pribor za čas likovnog, najmlađe kapi za uši i odgovarajuće cebe za zabavište. To takođe znači da svako od njih treba da ode sa osećanjem da je voljeno, i sigurno. Ako neko od njih plače ja odlazim na posao tužna i sa osećanjem da sam zabljalala.

Istraživači su u ponavljanim istraživanjima utrdživali da skoro dva puta veći broj žena pati od povratne ili ozbiljne depresije. Sve do skora ovu činjenicu teško je bilo objasniti jer se smatralo da muškarci pate od viših nivoa stresa. Sada se dolazi do saznanja da muškarci prolaze kroz periode visokog stresa (pritisak zbog posla, bolesti). Ono što žene, posebno majke iskuse je hroničan stres, trajno osećanje da moramo reagovati, odgovoriti na ono što drugi traže od nas, da bi trebalo, mada retko možemo, zadovoljiti potrebe svih. Sve ovo može nas učiniti podložnim depresiji u mesecima posleporodajnog perioda i tokom godina majčinstva.

Svega nekoliko meseci pošto sam rodila drugo dete, počela sam da sanjam san koji se ponavlja. U njemu, ja sam zarobljena u zidu koji sprečava da se soba uruši. U sobi je puno ljudi, uglavnom članova moje porodice, jedu i piju. Želim da izađem, ali oni ne mogu da mi pomognu ili me ne čuju. Želim da napustim zid, ali sam zarobljena i izgleda da sam nevidljiva za njih.

Sve dok označavamo sebe za ono što je jedna majka nazvala "upijačem za šok" obavezujemo se na očekivanja koja ne možemo ispuniti. Moramo jedan deo odgovornosti preneti na druge, bilo kroz zajedničku roditeljsku funkciju, život u zajednici ili tako što ćemo stariju decu zamoliti da pomognu.

Ko se stara o staratelju?

Obično je osećaj potpune posvećenosti novorođenoj bebi lep. Jednom, pošto su svakodnevica i osnovne veštine savladane, suštinski je dovesti u ravnotežu ovu preokupaciju sa interesom za brigu o sebi samoj.

Jednog dana dok sam se stavljala Bena u krevetac shvatila sam da nemam pojma šta imam na sebi. Stajala sam tako poluzatvorenih očiju pokušavajući da se setim. Nisam mogla. Pokušala sam da se setim da li sam oprala zube i nisam mogla. Znala sam koje sam cipele obula samo iz tog razloga što uvek nosim isti par.

Istraživanje zdravlja majki počelo je da otkriva da vodimo računa o fizičkom i mentalnom zdravlju naše dece, ali ne i o sopstvenoj dobrobiti. Insistiramo na tome da naša deca jedu hranljive obroke dok se mi hranimo ostacima. Šaljemo decu napolje na sunce i svežem vazduhu- da se igraju, vežbaju, dok mi ostajemo kod kuće i čistimo dnevnu sobu. Pošto rana od epiziotomije zaraste i prođe kontrola šest nedelja posle porođaja, medicinski programi obično ignorišu zdravlje majki u korist zdravlja dece.

U telima kojima smo rodile decu možemo provesti pedeset dodatnih godina ili više ako ih pazimo. Moramo napustiti ideale samopožrtvovanja i tretirati svoje zdravlje na isti način kao i zdravlje sopstvene dece: zub za zub, vitamin za vitamin.

Deo problema leži u sistemu zdravstva. Trošenje novca i vremena veliko je za mlade bračne parove. Praksa odvajanja pedijatrije od zdravstvene zaštite odraslih znači da se jednom vožnjom kolima ili autobusom i čekanjem postiže individualna, a ne porodična nega. Neophodne su nam zdravstvene ustanove sa lekarima opšte prakse za odrasle i decu, laboratorije pod istim krovom, nutricionisti, psiholozi i psihijatri, opremljene sobe za igru dece gde majke mogu sačekati na zakazani pregled.

Savremene teorije privrženosti: Kolika je cena majčinstva?

Svaki put kada ostavljamo svoje dete i osećamo krivicu i osećaj da tonemo, reagujemo na kulturni mit koji tvrdi da svaka majka koja voli svoje dete ne bi isto ostavljala ukoliko ima izbor. Ne dovodi se u pitanje činjenica da je deci potrebna ljubav i nega koju odrasla osoba može ponuditi. Još uvek aktuelna verovanja o "povezanosti deteta i majke" čine da mnoge majke godine odgajanja svoje dece provedu vodeći sužen i krivicom ispunjen život, više nego što je to zdravo za bilo koju odraslu osobu.

Između 1930. i 1950. naučnici su istraživali koliko je traumatično za mladunce majmuna da budu odgajani bez njihovih majki. Istraživači su počeli da se pitaju da li je isto i sa ljudskim mladuncima i njihovim majkama. U "prirodnim laboratorijama" koje su obezbedili II svetski rat i hospitalizacija posmatrali su žalost i depresiju dece kada su bila odvojena od roditelja. Zaključili su da komešanje osmomesečnog ili devetomesečnog mladunca kada mu se približi neznanac ukazuje na posebnu vezu sa određenim ljudskim pružaocem nege, majkom. Ono što je iz svega na kraju rezultiralo je teorija privrženosti prema kojoj deca u uzrastu između šest i devet meseci postaju duboko vezana za svoju majku. Posle tog vremena svako produženo ili redovno odvajanje od majke izaziva osećaj napuštenosti koji utiče na sposobnost deteta da uspostavlja odnose u kasnijem životu.

Lekari opšte prakse i konzervativne političke orijentacije koriste ovakve ideje da se protive radu majki izvan kuće, državnom finansiranju obdaništa, skraćenom radnom vremenu i školovanju koje bi stvorilo alternative za žene sa malom decom. Ali kada bliže razmotrimo ove argumente nasuprot našim mogućnostima zaključujemo sledeće:

1. Originalno istraživanje bilo je sprovedeno u ekstremnim okolnostima. Podela brige o detetu sa partnerom, siterom ili rođakom jednostavno nije isto što i odvojenost zbog rata ili smeštanja u bolnicu.

2. U mnogim kulturama podrazumeva se da starija deca, tetke, čak dede imaju glavnu ulogu u staranju o deci. Decu neće povrediti ako se o njima sa ljubavlju stara više osoba ili osoba koja nije majka. Mnoge porodice u ovoj kulturi pružaju okruženje ispunjeno ljubavlju dok se samohrane majke bave radnim obavezama ili drugim aktivnostima.

3. Kada je to bilo ekonomski ili strateški važno, vlada je smatrala dobrim za ženu da bude razdvojena od dece. Tokom drugog svetskog rata kada su se žene pridružile radnoj snazi, država je izgradila velika zabavišta gde su deca čak mogla da večeraju sa svojim majkama, a onda prespavaju.

U svetlu navedenih činjenica, ukoliko možemo da organizujemo pristojno staranje o detetu nećemo odlaziti na posao, večernji tečaj ili rekreaciju sa osećajem da smo odbacile dete. Kada naša deca imaju probleme nećemo automatski misliti, Oh samo da sam ostala kod kuće.

Istovremeno raditi i biti majka

Lične odluke i kompromisi koji se tiču odlaska na posao dok kod kuće imate bebu, teški su za svaku ženu. Nekad je beba bolesna, nekada plače kada odlazite, drugi put je volite toliko da biste je pojeli. Međutim, splet krivice, onih "ne bi trebalo" i opasnosti koji okružuje donošenje odluke mora se jednostavno preseći.

Za mnoge od nas očekivanje da radimo dok imamo malu decu komplikovano je kako praktično, tako i emotivno. Moramo pronaći zabavište i žonglirati dvostrukim zahtevima-kod kuće i na radnom mestu. Volimo svoju decu i nedostaju nam; plašimo se da naše mesto u njihovoj naklonosti ne zauzme neko drugi; želimo da budemo uverene da se oni koji brinu o našoj deci udubljuju u staranje o njima.

Ovakve vrste uznemirenosti i pitanja normalan su znak brige. Međutim, duboke nedoumice i krivica koje mnoge od nas osećaju prilikom donošenja odluke da rade nepotrebne su. Ove sumnje su odgovor na vaspitanje nas kao žena u jednoj kulturi koja insistira na tome da je odgajanje a posebno briga o detetu ženski posao. Kako skoro 60% žena sa decom predškolskog uzrasta radi, vreme je da se dovede u pitanje izjednačavanje majčinstva sa stalnom brigom o detetu.

BRIGA O DECI

Za mnoge od nas pomisao na brigu o deci priziva predstavu o previše dece u pretrpanoj, neurednoj sobi o kojoj se brine iznurena radom, slabo plaćena žena. Pouzdano, pristupačno, zabavište visokog kvaliteta teško je naći.

Velika je razlika između onoga što je briga o deci u ovoj zemlji mogla da bude i onoga što je primorana da bude zbog nedostatka društvene podrške. Vlada je dosledno odbijala da planira ili obezbedi značajnu finansijsku podršku nacionalnom programu brige o deci, navodeći kao glavni razlog želju da porodice ostanu "netaknute" i zadovolje emotivne potrebe dece. Rezultat toga bio je da je, u većini slučajeva, bilo nemoguće izgraditi pažljivo osmišljena i dobro opremljena zabavišta koja su potrebna. Mnoga zabavišta pretpostavila su raspolaganje skromnim sredstvima. Sa niskim platama za puno radno vreme teško je oformiti grupu posvećenog, iskusnog i veštog osoblja.

Zasnivajući svoj strah na navedenim činjenicama, mnoge od nas se plaše da će deci ovakva briga nauditi, da će možda biti ignorisana, nevoljljena, da će im biti dosadno. Naši strahovi hvataju nas u zamku: "Ako ne mogu da priuštim dobru negu, onda je moje mesto kod kuće." Neke žene mogu priuštiti sebi ovaj izbor. Druge se moraju obraćati za socijalnu pomoć, pozajmljivati novac, postati zavisne o isplatama. Napuštanje tržišta rada na nekoliko godina ima i ekonomsku i ličnu cenu, gubitak karijere, povlastica, sopstvenog identiteta. Da bismo se odlučile moramo odbaciti neke predrasude o brizi o detetu.

Predrasude o brizi o detetu

- Briga o detetu podrazumeva institucionalizovana zabavišta. Ako odlučite da radite, pred vama su određeni izbori mogućih alternativnih načina staranja o detetu. U zavisnosti od prihoda i okolnosti možete se obratiti široj porodici, organizovati naizmenično čuvanje sa drugim roditeljima, obrazovati grupe za igru i kooperative roditelja, koristiti privatnim ili državnim sredstvima finansirana zabavišta.

- Grupna briga o deci može biti štetna. Iskustva drugih zemalja kao što su Kina, Švedska i Izrael pokazuju da deca odgajana u grupi izrastaju u normalne odrasle osobe. Studije sprovedene u SAD jasno pokazuju da su deca koja su odgajana u grupi, čak od uzrasta odojčeta, podjednako nežna, vesela i emocionalno zdrava kao deca koja su isključivo odgajana kod kuće. U stvari, ova prva mogu biti kreativnija i samostalnija od dece koja ostaju kod kuće.

- Sebično je od žene da žrtvuje svoje dete kako bi mogla da radi. Nasuprot tome su argumenti političkih prava i rastući broj nas koje nismo "izabrale" da radimo. Mi činimo ono što moramo da naše porodice ne bi finansijski potonule.

- Deca gube kada majke rade. Većinom, razvojna istraživanja tvrde da majke koje se igraju i pričaju sa svojom decom imaju decu koja ranije progovore, imaju bujniju maštu, izgledaju bistrije. Ovo istraživanje uverava nas da uvek treba da se nađemo pri ruci. Važno je da okruženje deteta interesantno i da je ljudima stalo da mu pomognu da uvežbava veštine, igra se, eksperimentiše. Takav odaziv može poteći od veoma različitih ljudi. Druge osobe koje se brinu o detetu mogu mu pružiti iskustva koja mi nikada ne bismo mogle ponuditi. Na primer, deca koja imaju pored majke još nekoga ko o njima brine nauče da se obraćaju drugim odraslima, da se snalaze sa drugom decom, da razumeju potpunije uloge koje žene imaju. Umesto pitanja Šta deca gube kada majke rade? moramo postavljati pitanje Kolika je cena-za decu, ženu i društvo-kada žena koja želi i kojoj je potrebno da radi ostaje kod kuće "zbog dece"?

Pronalažanje i angažovanje nekoga da se brine o detetu

Pre ili kasnije svim majkama je potreban neko da se stara o detetu bilo popodne bilo ceo dan. Evo nekoliko kratkih predloga kako ovaj posao učiniti izvodljivijim.

PLANIRANJE UNAPRED

Kako biste načinili dobar početak staranja o detetu pokušajte da tokom trudnoće utvrdite koje su to potrebe koje ćete najverovatnije imati tokom prve godine: Da li ćete tražiti povremeno čuvanje deteta, nekoga za pola ili puno radno vreme? Ako radite saznajte koji su uslovi porođajnog odsustva vašeg poslodavca. Razgovarajte sa

poslodavcem o svojim planovima za povratak na posao. Od svog poslodavca ili ostalih zaposlenih saznajte da li će vas porodijsko odsustvo koštati napredovanja na poslu, dana godišnjeg odmora, povlastica, obavestite se o bolovanju za slučajeve kada je vaše dete bolesno, olakšicama za zaposlene roditelje.

Razgovarajte sa ljudima za koje znate da imaju decu. Pitajte ih kakve su bile njihove potrebe za brigom o detetu, kako su ih zadovoljili, kako su našli dobra zabavišta ili druge oblike staranja o deci. Posetite zabavište i porazgovarajte sa nekoliko vaspitača kako biste saznali kako je organizovano i kako se sprovodi staranje o deci. Ove posete i razgovori pružiće vam predstavu o tome kakvu negu možete da koristite za svoje dete.

Organizovanje brige o detetu će pomoći, ali zamene za zajedničko staranje o detu vas i partnera, druge porodice ili prijatelja nema. Kada su deca bolesna, kada se uobičajeni dogovori izjalove, noću, na odmoru, u hitnim slučajevima neophodna vam je pomoć.

KADA ZAPOČETI I KOLIKO ČESTO KORISTITI ORGANIZOVANU BRIGU O DETETU

Iskusni roditelji savetuju da ostanete kod kuće sa bebom najmanje tri ili četiri meseca ako možete. To će vam omogućiti da stanete na svoje noge i upoznate svoje dete.

Ipak verujemo da je deci potrebna privatnost sa onima koje poznaju i vole. Deo planiranja je i obezbeđenje vremena koje će roditelj i dete provoditi zajedno. Ako vaš raspored zahteva da nađete nekog da se brine o detetu za takve duže intervale, planirajte da ujutru i uveče svoju pažnju i ljubav fokusirate na dete. Možete razmotriti mogućnost da, nekim danima, član porodice ili prijatelj preuzime brigu o detetu.

PRONALAZENJE KVALITETNE NEGE ZA DETE

Šta svako od nas očekuje od osobe ili ustanove koja se stara o njegovom detetu razlikuje se, ali neki osnovni zahtevi su sledeći:

- Osobe koje se brinu o detetu moraju da reaguju, da se odazivaju na zahteve deteta, čak iako je ono umorno ili mrzovoljno. Njima mora biti stalo do toga što rade u meri da primete kada su deca tužna, bolesna ili ih je potrebno zabaviti. Deca odrastaju u ljudska bića i potrebno im je više od pukog posmatranja.

- Prostor ne sme da bude pretrpan, prljav ili neraspremljen. Treba da obuhvata prostor za odmor, pasivnu i aktivnu igru.

- Vreme treba da bude ispunjeno raznovrsnim sadržajima: vreme provedeno unutra i napolju; vreme za odmor i igru. Čak je i sasvim maloj deci, bebama potrebna raznovrsnost nasuprot monotoniji.

- Ostala deca trebalo bi da budu zdrava, da nemaju zarazne bolesti ili poremećaje u ponašanju sa kojima vaspitač ili preostala deca ne mogu da se izbore.

- Trebalo bi da saznate o tome šta se dešava tokom tih sati, slobodno da steknete uvid i razgovarate sa vaspitačem o onome što vas ili njega zabrinjava.

- Okruženje treba da bude bezbedno: bez deterdženata na dohvat ruke, otvorenih vrata ka ulici, bez stepeništa bez zaštitne kapije.

Pored ovih osnova zahteva, izbor osobe ili ustanove za brigu o deci, stvar je stava šta smatrate prihvatljivim, toga šta možete pronaći, priuštiti. Ali šta god da izaberete morate verovati vaspitaču.

Koliko god da želite da ta osoba ili ustanova koja se stara o vašem detetu bude savršena, to je stvar vašeg izbora i zahteva pažnju, planiranje i kasnije praćenje. Upoznajte osobu ili osobe koje vode računa o vašem detetu. Ispričajte im ono što znate o svom detetu. Pitajte šta oni misle o njemu, šta su primetili. Ako imate osećaj da nešto nije u redu, proverite. Razgovarajte sa vaspitačem, posmatrajte, razgovarajte sa ostalim roditeljima. Ako ste još uvek zabrinuti da je briga nedovoljna, sastanite se sa ostalim roditeljima i pokušajte da promenite nešto ili, ukoliko možete pronađite drugu osobu ili ustanovu. Pokušajte da o svojim sumnjama ne razgovarate sa detetom. Sve dok nemate pravi izbor ne pribegavajte privremenim rešenjima. Višestruke promene teške su i za decu i roditelje.

Povratak na posao

Mnoge od nas prave planove o povratku na posao dok su još trudne. Kada se beba rodi o poslu možemo razmišljati na drugačiji način nego što smo očekivali. Neke od nas neće biti spremne ili zainteresovane za povratak na posao sve dok ne istekne uobičajeno porodiljsko odsustvo; druge mogu biti uznemirene mnogo pre nego vreme predviđeno za boravak kod kuće istekne.

Vratila sam se na posao šest nedelja posle rođenja moje ćerke. Sećam se da mi je babica rekla, "Radićete ceo svoj život; vaša beba biće mala jedno kratko vreme. Zašto neko vreme ne biste uživali kod kuće sa njom?" Ona je čak predložila razgovor sa poslodavcem, ali sam se ja plašila da izgubim posao. Sada mislim da sam se previše prilagođavala. Želela bih da sam provela više vremena kod kuće. Svakog jutra borim se da izađem iz kuće do osam, razmišljajući, Kako bi bilo lepo danas ostati kod kuće sa detetom? Time što nisam sačekala bar još nekoliko nedelja stvarno sam izgubila.

Pronalaženje radnih opcija

Uz ograničen broj radnih mesta na tržištu, žene, suočene sa potrebama za zaradom i organizovanjem brige o detetu, pokazale su inventivnost. Neke su našle posao koji se može obavljati kod kuće: programiranje, redigovanje, spremanje i isporuka gotovih jela, čuvanje dece, ilustrovanje, kucanje. Neke su naučile da koriste postojeću organizaciju rada, kao što su smene u fabrikama, pa se zajedno sa partnerom brinu o detetu. U nekim slučajevima, žene su našle, kreirale, nagovorile poslodavce na posao sa pola radnog vremena koji im dozvoljava da učestvuju "u oba sveta". Žene su takođe pomogle da se pronađu novije opcije: fleksibilno radno vreme, sporazum koji dozvoljava zaposlenima da dođu na posao ili jako rano ujutru ili mnogo kasnije u toku dana, sve dotle dok rade, za njihovo radno mesto, propisan broj sati.

Iako su navedene opcije potrebne svim majkama koje rade, malo njih ih uživa. Ostvariti ih i učiniti ih dostupnim ostalim majkama pretpostavlja insistiranje na izborima sindikata, novim ugovorima, lobiranjem za povlastice u preduzećima u kojima radimo i sličnim zahtevima.

PRONALAŽENJE DRUGAČIJEG PRISTUPA MAJČINSTVU

Ne postoji ništa slično prvoj godini majčinstva, kada se nađete zaodenući u ulogu ili osećanje da ste tako mali. U svojoj glavi vi znate da ste različiti, veći, snažniji, mudriji. Spolja, ljudi vas doživljavaju kao još jednu ženu sa kolicima.

Činjenica da imamo ženske reproduktivne organe ne opredeljuje način na koji provodimo možda najispunjenije godine svojih života. Da bismo stvorile mogućnosti za kombinovanje majčinstva i samoispunjenja, vaspitavanja i seksualnosti, posla i odgajanja deteta potrebne su nam neke promene u društvu.

1. Blagovremena, podesna pomoć trudnim ženama koje nemaju nekog da im stvarno pomogne; koje su otpuštene sa posla; čiji porođaji mogu biti problematični.

2. Nova definicija pripremnih časova za trudnice koji bi obuhvatili razgovor o događajima koji slede po porođaju, pomogli parovima da razmišljaju unapred o podeli uloga i odvajanju koje može nastupiti u posleporođajnom periodu ili pomoć samohranim majkama da planiraju brigu o detetu.

3. Posleporođajna zdravstvena negu koja obuhvata brigu o zdravlju majke/oca pored brige o zdravlju deteta. Ženske grupe bi se mogle okupiti oko posleporođajnih pitanja kao što su briga o detetu, posao, društveni pritisak, odnos sa partnerom. Žene bi trebalo ohrabrivati da svoje dane organizuju tako da staranje o njihovom sopstvenom zdravlju, vežbe, ishrana, odmor, postane deo svakodnevnog života. Lokalne zdravstvene ustanove mogle bi ponuditi grupna savetovanja, a šestomesečne kontrole majki trebalo bi da obuhvate više od rutinske kontrole.

4. Dvadesetčetiri časa dnevno telefonska linija za žene u posleporođajnom periodu kojom bi rukovodile i iskusne majke i žene koje su tek postale majke, a koja bi

omogućavala da se dobiju konkretni saveti i sugestije o tome kome se obratiti za pomoć ako se pojave problemi.

5. Od vlade subvencionisana služba u kojoj bi žene bile plaćene da posećuju žene koje su prvi put rodile, uče ih osnovama nege deteta, razgovaraju o teškoćama koje se mogu javiti tokom posleporoćajnog perioda i pomažu ženama da u svom neposrednom okruženju pronađu zabavište, druge majke i druge grupe ili ustanove koje se bave tim potrebama i problemima.

6. Plaćeno porodiljsko odsustvo za majke i očeve, sa punom platom bez obzira na radno mesto, kao što je to u Švedskoj i Kini. Subvencionisani dnevni boravak koji bi rezultirao u dovoljnom broju mesta za decu čije porodice to žele, obezbedio da osoblje bude pristojno plaćeno, u uslovima koji bi im omogućili da budu odgovorni i inventivni vaspitači.

7. Dnevni boravak za dan treba da bude obezbeđen na svakom radnom mestu tako da se majke mogu vratiti na posao ako to žele ili je potrebno. Poslodavci moraju početi gledati na to kao na povlasticu sličnu zdravstvenom osiguranju i prestati da raspravljaju o tome kako je zaposliti ženu, skuplje nego zaposliti muškarca. Takvi centri pri preduzećima trebalo bi da ohrabruju žene da doje a roditelje da zajedno sa decom imaju obroke.

8. Svesnost arhitekata i planera da porodice sa decom imaju posebne potrebe koje treba zadovoljiti: rampe koje olakšavaju kolicima silazak sa trotoara, parkovi sa ograđenim prostorom, zajedničke prostorije sa otvorenim zastrtim površinama gde se deca mogu igrati.

9. Promene u struktuiranju rada tako da skraćeno radno vreme bude zastupljenije i bolje plaćeno; pooštavanje zakona koji se tiču obaveze poslodavca da podjednako plaća i žene i muškarce za isti posao, tako da doprinos žene porodičnom dohotku postane značajniji.

10. Plaćeno uključivanje potrošača i građana od strane žena u planiranje, nadgledanje i osnivanje zdravstvenih i društvenih službi, posebno onih koje pogađaju živote majki i dece, kakve su lokalne klinike, javne bolnice i ustanove za mentalno zdravlje, parkovi i centri za rekreaciju, institucije koje se bave politikom urbanizacije.

Sagledavanje problema može doprineti njegovom rešavanju.

Jednog dana razmišljala sam o svim tim majkama, u svim tim domaćinstvima; zgradama, porodičnim kućama, na farnama, u prikolicama, iznajmljenim sobama. Razmišljala sam o tome kako smo same kod kuće sa decom. Razmišljala sam o tome kako bi bilo da izađemo napolje izvan tih zidova i vidimo koliko nas ima, razgovaramo o onome što znamo i onome što nam je potrebno. Videle bismo koliko je veliki problem i preduzele bismo nešto.

Pored maštanja moramo i da delujemo. Sada, kao i u prošlosti, moramo da ponudimo jedne drugima ono što nam je kao majkama potrebno, čuvanje deteta, savet, vreme za razgovor. Takođe, moramo da delujemo u većim, javnim grupama kako bi promenile institucije i stavove koji često čine roditeljstvo teškim, bilo da je to oglašavanje zdravstvene ustanove koje ne uspevaju da pruže porodičnu zaštitu, univerziteti koji odbacuju skraćene studije i sl. Svesno moramo delovati protiv onoga što predstavlja pretnju za živote naše dece. Mnogo je primera majki koje su za dobrobit svoje dece, hrabro javno istupile: majke u Čileu koje su pomogle porodicama u potrazi za nestalim članovima, majke koje su u Pentagonu demonstrirale protiv jačanja oružanih snaga i nuklearnog naoružanja; majke veterana iz Vijetnama koje su savetovale roditelje čiji su sinovi bili uzrasta za regrutaciju; crkinje koje su provele brojne časove boreći se za pristojno obrazovanje za svoju decu i sl.